

Sobota 2024-10-12

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.4 ostr podstawowa Razem E: 2644.7 kcal B 110.5 g T 91.2 g W 364.3 g SFA 37.3 g Cukry 114.0 g Sól 11.3 g Błonnik 38.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g pomarańcza 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)	chrupki kukurydziane 30.00g;	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kwaszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;
1.4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2462.2 kcal B 116.0 g T 82.7 g W 335.9 g SFA 29.1 g Cukry 87.7 g Sól 13.5 g Błonnik 45.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g pomarańcza 100.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pasztet pieczony P/C 100.00g; ogórek kwaszony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędolina, rukola 103.0g (1, 7)
1.4 ostr łatwostrawna Razem E: 2251.8 kcal B 99.4 g T 59.8 g W 344.6 g SFA 32.1 g Cukry 125.0 g Sól 9.2 g Błonnik 30.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; pierś z indyka (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;
1.4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2251.8 kcal B 99.4 g T 59.8 g W 344.6 g SFA 32.1 g Cukry 125.0 g Sól 9.2 g Błonnik 30.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka gotowana drobiowa 40.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;	banan 120.00g;	Zupa pomidorowa L/N 299.9g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Marchew gotowana W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) ciastka kruche 40.00g; (3, 7)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; pierś z indyka (wędlina) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	sok z buraka 300.00g;

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcję nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Niedziela 2024-10-13

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.4 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2308.9 kcal B 95.7 g T 71.2 g W 335.1 g SFA 35.1 g Cukry 126.9 g Sól 7.3 g Błonnik 30.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) ogórek 90.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>Podpłomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka szwagra 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>1.4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2295.0 kcal B 98.8 g T 77.9 g W 317.1 g SFA 38.4 g Cukry 84.4 g Sól 7.8 g Błonnik 37.7 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos koperkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z kapusty pekińskiej P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>	<p>Podpłomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka szwagra 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>1.4 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2020.9 kcal B 86.8 g T 58.2 g W 299.6 g SFA 32.4 g Cukry 123.3 g Sól 6.8 g Błonnik 26.5 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka szwagra 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>1.4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 1946.1 kcal B 86.7 g T 49.9 g W 299.5 g SFA 26.9 g Cukry 123.3 g Sól 6.8 g Błonnik 26.5 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) serek kanapkowy śmietankowy 120.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa szpinakowa L/N 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowo- wieprzowe L/N 100.0g (1, 3) Sos koperkowy L/N 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; kalafior gotowany W 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka szwagra 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>

Poniedziałek 2024-10-14

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.4 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2817.8 kcal B 147.4 g T 93.5 g W 365.2 g SFA 40.2 g Cukry 147.1 g Sól 9.4 g Błonnik 31.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; banan 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii z kaszą jaglaną 350.0g (7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>biszkopty 30.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>1.4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2441.0 kcal B 110.7 g T 81.9 g W 336.1 g SFA 32.3 g Cukry 89.7 g Sól 8.6 g Błonnik 43.8 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g; kiwi 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii z kaszą jaglaną 350.0g (7) Surówka z czerwonej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędolina, roszponka 105.0g (1, 7)</p>
<p>1.4 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2659.9 kcal B 144.1 g T 85.7 g W 342.8 g SFA 39.7 g Cukry 128.2 g Sól 8.9 g Błonnik 22.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii z kaszą jaglaną 350.0g (7) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>
<p>1.4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2530.7 kcal B 143.0 g T 62.8 g W 363.6 g SFA 27.9 g Cukry 160.2 g Sól 8.1 g Błonnik 22.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany W 90.00g; szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa z cukinii z kaszą jaglaną 350.0g (7) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Gulasz wieprzowy W 200.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 100.00g; (7) pomidor b/s czerwony 90.00g; dżem owocowy (2szt.) 50.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>

Wtorek 2024-10-15

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.4 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2896.9 kcal B 141.6 g T 97.9 g W 382.9 g SFA 35.7 g Cukry 157.7 g Sól 6.1 g Błonnik 30.1 g</p>	<p>Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7)</p> <p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Galaretka z owocami 150.0g mandarynki 100.00g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Brokuły gotowane W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)</p>	<p>herbatniki 30.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>1.4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2556.8 kcal B 133.6 g T 81.7 g W 346.8 g SFA 30.6 g Cukry 111.1 g Sól 8.0 g Błonnik 41.0 g</p>	<p>Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7)</p> <p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>bułki grahamki 50.00g; (1)</p> <p>szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Skyr naturalny 140.00g; (7)</p> <p>mandarynki 100.00g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy C 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka P/C 150.0g (3, 10)</p> <p>Brokuły gotowane W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Pełnoziarniste naleśniki z bukietem warzyw i mozzarellą C (2szt.por.) 300.0g (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>1.4 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2659.8 kcal B 143.6 g T 83.0 g W 349.3 g SFA 34.5 g Cukry 125.2 g Sól 8.3 g Błonnik 34.1 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7)</p> <p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>szynka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 120.00g;</p>	<p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Brokuły gotowane W 150.0g</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)</p>		<p>pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>
<p>1.4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2578.9 kcal B 142.8 g T 74.7 g W 348.3 g SFA 29.0 g Cukry 125.9 g Sól 7.4 g Błonnik 33.5 g</p>	<p>Marchew gotowana W 90.0g</p> <p>Pasta rybna z pieczonej ryby L/N 50.0g (4, 7)</p> <p>Kakao tradycyjne P/L 250.00g; (7)</p> <p>Jogurt owocowy 150.00g; (7)</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>szynka wieprzowa 40.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 120.00g;</p>	<p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana z pomidorami L/N 350.0g (7, 9)</p> <p>Sos pieczeniowy P/L/N 80.0g (1, 7)</p> <p>Brokuły gotowane W 150.0g</p> <p>Warzywa gotowane bukiet W 100.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; kasza kuskus gotowana 200.00g; (1)</p>		<p>pierogi z mięsem (5szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>maślanka naturalna W 200.00g; (7)</p>

Środa 2024-10-16

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.4 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2463.0 kcal B 83.1 g T 94.8 g W 341.8 g SFA 41.0 g Cukry 132.5 g Sól 12.6 g Błonnik 44.7 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g śliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>1.4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2292.3 kcal B 90.1 g T 86.0 g W 315.1 g SFA 33.3 g Cukry 90.6 g Sól 11.0 g Błonnik 51.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g śliwki świeże 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy C 80.0g (1, 7, 9) Surówka coleslaw P/C 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; Pieczywo chrupkie WAZA 21.00g; (1)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)</p>
<p>1.4 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2108.8 kcal B 79.5 g T 63.6 g W 322.9 g SFA 32.3 g Cukry 115.2 g Sól 12.2 g Błonnik 36.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka gotowana wieprzowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>
<p>1.4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2034.0 kcal B 79.4 g T 55.3 g W 322.9 g SFA 26.8 g Cukry 115.1 g Sól 12.2 g Błonnik 36.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) Polędwica drobiowa 40.00g; serek kanapkowy śmietankowy mini 30.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 100.00g;</p>	<p>Zupa selerowa L/N 350.0g (7, 9) rolada drobiowa z bukietem warzyw W 100.0g Sos pomidorowy P/L/N 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane L/N 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ciastka kruche 40.00g; (3, 7)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka gotowana wieprzowa 50.00g; ricotta 35.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Czwartek 2024-10-17	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.4 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2449.8 kcal B 110.7 g T 76.3 g W 345.6 g SFA 29.0 g Cukry 116.2 g Sól 9.8 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) ogórek 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Dyńia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>sucharki 30.00g; (1)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka z indyka 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>1.4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2348.2 kcal B 110.9 g T 70.7 g W 336.2 g SFA 25.4 g Cukry 86.6 g Sól 10.2 g Błonnik 38.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) ogórek 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7) jabłko 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (march., pietr.) 200.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty P/C 150.0g (3, 10) Dyńia duszona z olejem W 100.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; szynka z indyka 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz salata 100.0g (1, 7)</p>
<p>1.4 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2146.0 kcal B 103.8 g T 57.2 g W 318.4 g SFA 26.3 g Cukry 115.7 g Sól 10.3 g Błonnik 27.0 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (sel., pietr., b/pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka z indyka 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>
<p>1.4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 1997.1 kcal B 102.0 g T 41.5 g W 318.4 g SFA 14.3 g Cukry 115.6 g Sól 10.9 g Błonnik 27.1 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju L/N (b.pieprz.) 50.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 150.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) szynka staropolska 40.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa L/N 350.0g (7, 9) Potrawka wieprzowa L/N (sel., pietr., b/pieprz.) 200.0g (1, 7, 9) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; szynka z indyka 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>

Piątek 2024-10-18

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.4 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2901.4 kcal B 136.6 g T 90.3 g W 406.6 g SFA 31.1 g Cukry 142.7 g Sól 9.7 g Błonnik 42.6 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g banan 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, losoś) 99.9g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>	<p>Salatka z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami 300.1g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)</p>
<p>1.4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2533.8 kcal B 113.2 g T 90.3 g W 340.8 g SFA 30.2 g Cukry 95.2 g Sól 9.9 g Błonnik 48.0 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; szynka drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g kiwi 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Sos pietruszkowy C 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem P/C 150.0g (3, 9, 10) Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, losoś) 99.9g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>	<p>Salatka z makaronem pełnoziarnistym, kurczakiem i warzywami 300.1g (1, 3, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>1.4 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2521.2 kcal B 132.7 g T 57.6 g W 384.3 g SFA 28.9 g Cukry 124.3 g Sól 7.9 g Błonnik 32.8 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, losoś) 99.9g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Salatka z makaronem, kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 300.1g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)</p>
<p>1.4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2521.2 kcal B 132.7 g T 57.6 g W 384.3 g SFA 28.9 g Cukry 124.3 g Sól 7.9 g Błonnik 32.8 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 150.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka drobiowa 40.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) sałata 10.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>banan 100.00g;</p>	<p>Zupa krupnik W 350.0g (1, 6, 9) Sos pietruszkowy P/L/N 80.0g (1, 7) Marchew gotowana W 150.0g Pulpety rybne (b.pieprz.) (dorsz, losoś) 99.9g (3, 4) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; serek homogenizowany waniliowy 150.00g; (7)</p>		<p>Salatka z makaronem, kurczakiem i warzywami L/N (jogurt, włoszczyzna) 300.1g (1, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	<p>Kanapka P chleb pszenny, z wedliną, masłem i sałatą 90.0g (1, 7)</p>